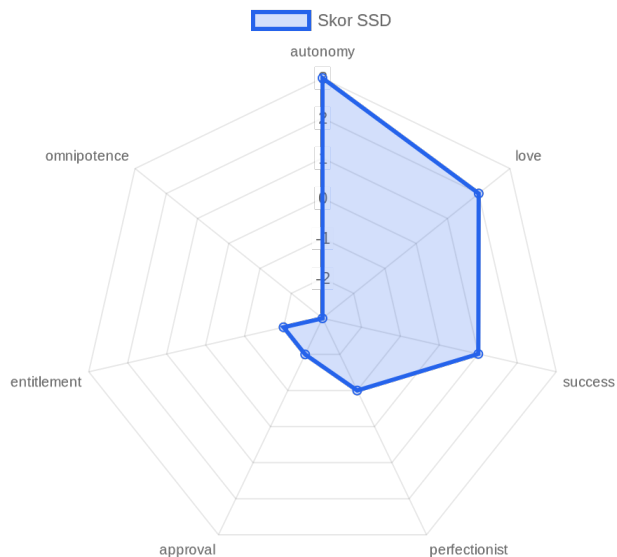


Your SSD



autonomy

Dorongan kuat untuk mandiri sering muncul dari harus bertanggung jawab terlalu dini atau tidak bisa bergantung pada orang tua. Akibatnya, seseorang enggan meminta bantuan, bekerja sendirian, dan berisiko kelelahan atau isolasi.

Cara Mengatasi: Bangun relasi berbasis kepercayaan, belajar berbagi beban, sadari bahwa meminta bantuan bukan kelemahan.

love

Kebutuhan untuk selalu dicintai atau diterima sering muncul dari kurangnya penerimaan tanpa syarat di masa kecil. Dampaknya, seseorang sulit menolak, mudah mengorbankan diri, rentan burnout, dan kesulitan menetapkan batas sehat.

Cara Mengatasi: Kembangkan self-compassion, pelajari mengatakan "tidak" dengan tenang, pilih hubungan yang saling menghargai.